

NIVELES APROPIADOS MIXTO C INTERMEDIO SEPTIEMBRE 2023

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • Libre en prep o debajo de prep • Inversión libre en prep a prep • Inversión descendente desde prep 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • Tic toc lib a lib (high to low) • Helicoptero libre • Libre de prep a prep • Switch up libre desde piso a 1 pie en extensión • Libre a subida extendida 	SUBIDAS CON GIRO <ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a debajo de prep • 1 1/2 giro (540) a prep • 3/4 de giro a extensión 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • Giro completo libre (360) a prep o debajo de prep 	ESTILO COED <ul style="list-style-type: none"> • Asistido o sin asistencia: • Walk in/toss a manos • Walk in/toss a manos press a extensión • Walk in/toss a extensión 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • Pancake
---	--	---	---	---	--

AVANZADO

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • Inversión en extensión 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • Libre desde cintura o prep (tic toc, ball up or straddle up) a lib en extensión • Tic toc desde figura en extensión a lib en prep o debajo de prep (high to low) • Switch up libre desde piso a figura en extensión 	SUBIDAS CON GIRO <ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a/desde prep a lib • Giro completo (360) a extensión 2 pies 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • Giro completo libre (360) desde cintura a lib en prep • Switch up con giro completo libre (360) desde piso a lib en prep • Switch up libre con 1 1/2 giro (540) desde piso a lib en prep • Tic toc con 360 libre desde prep a lib en prep 	ESTILO COED <p>Asistido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walk in a manos press a 1 pie en extensión • Toss a manos press a 1 pie en extensión • Walk-in a 1 pie/1 mano en extensión • Toss a 1 pie/1 mano a extensión 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • 1 twist desde 1 pie en extensión
---	--	---	--	---	---

ELITE

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • Inversión libre desde debajo de prep a extensión • Flic up a extensión 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • Libre desde cintura o prep (tic toc, ball up or straddle up) a figura en extensión • Tic toc desde figura en extensión a figura en prep 	SUBIDAS CON GIRO <ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a/desde prep a figura en prep • 1 1/2 giro (540) desde prep figura a figura • Giro completo (360) a lib en extensión • Giro completo (360) desde extensión • 1 1/2 giro (540) a 2 pies en extensión 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • Switch up libre con giro completo (360) desde piso a figura en prep • Switch up libre con 1 1/2 giro (540) desde piso a figura en prep • Giro completo libre desde cintura (Tic toc, ball up or straddle up) • A figura en prep • 1 1/2 giro libre desde cintura o arriba (Tic toc, ball up or straddle up) a lib en prep • Tic toc libre con giro completo (360) desde prep a figura en prep • Inversión con giro completo (360) a extensión 	ESTILO COED <p>Sin asistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walk in a manos press a 1 pie en extensión • Toss a manos press a 1 pie en extensión • Walk-in a 1 pie/1 mano en extensión • Toss a 1 pie/1 mano en extensión 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • doble twist desde prep/extensión 2 pies • patada giro
--	---	--	---	--	---

BASKETS

SIN TWIST

Bola patada • Pike-x • Hitch patada • Patada patada • Doble ruso (toe touch)

CON TWIST

Bola twist • lib twist • pike twist • patada giro • ruso giro (toe touch full) • 360 ruso (full up toe touch) • doble twist (double full)

NIVELES APROPIADOS MIXTO C INTERMEDIO SEPTIEMBRE 2023

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Mortal• Rodada atrás - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Series de flic - mortal• Onodi• Arco pasado - mortal• Rodada atrás con extensión – mortal	<ul style="list-style-type: none">• Flic/flic step out - mortal• Salto - series de flic - mortal• Salto - flic -mortal• Valdez - mortal• Salto - series de flic- extendido• Flic/flic step out - extendido• Salto - flic – extendido

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Vuelta de carro – mortal• Arco pasado al frente – vuelta de carro - mortal• Redondilla - extendido• Redondilla - onodi• Aerial al frente• Aerial al frente- redondilla - a - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Mortal al frente step out - aerial• Mortal al frente step out - redondilla - a - mortal• Aerial - mortal / extendido /extendido step out• Arco pasado al frente - aerial - mortal• Redondilla - a - power / mortal - a - mortal• Aerial al frente - redondilla - a - power - mortal• Arco pasado al frente - redondilla - a - power /mortal - a - mortal• Mortal al frente step out - redondilla - a - power /mortal - a - mortal• Flic al frente - mortal al frente step out - redondilla - a - mortal• Flic al frente - mortal al frente step put - redondilla - a - power/mortal - a - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Redondilla - flic - extendido / extendido step out / x out / switch leg• Redondilla - onodi - a - extendido• Arco pasado al frente - redondilla - a - extendido• Aerial al frente - redondilla - a - power - extendido• Flic al frente / mortal al frente - mortal al frente• Mortal al frente step out - redondilla - a - extendido• Redondilla - a - power / mortal - a - extendido• Mortal al frente step out - redondilla - a - power / mortal - a - extendido• Flic al frente - mortal al frente step out - redondilla - a - extendido• Flic al frente - mortal al frente step out - redondilla - a - power / mortal - a - extendido